

sabor saudável

Edição nº 01 - Junho / 2012

Ceraflame
cookware

SUA CASA SEMPRE
EM HARMONIA:
Painéis também
servem para decorar

Linha Edu Guedes by Ceraflame
CONQUISTA MERCADO NACIONAL



EDITORIAL

É com muita alegria que hoje estamos direcionando para vocês a primeira edição do nosso mais novo canal de comunicação. A Revista SABOR SAUDÁVEL foi criada com muito carinho e qualidade para ser não apenas um material informativo, mas também uma grande companheira no seu dia-a-dia. Com um projeto editorial moderno, dinâmico e diversificado, a revista oficial da Ceraflame trará muitas novidades para vocês, desde dicas imperdíveis de gastronomia, decoração, saúde, bem-estar e qualidade de vida até novidades da nossa empresa, entrevistas sobre diversos assuntos polêmicos, curiosidades e muito mais. Tudo para garantir a

você e sua família momentos de informação e entretenimento. E como não poderia deixar de ser, a edição inaugural da nossa revista – que você receberá a cada dois meses – está recheada de coisas boas para que sua leitura seja a mais agradável possível. Lembramos que este material está sendo desenvolvido para os clientes Ceraflame, colaboradores da nossa empresa, jornalistas, parceiros, formadores de opinião e para todos que possam se interessar em temas do nosso cotidiano, em assuntos que podem nos ajudar a aproveitar melhor os nossos dias. Tenham todos uma ótima leitura e até a próxima edição.

EXPEDIENTE:

Empresa: Certa Cerâmica

Departamento de Marketing: Kilian Schroeder e Eneide Eckel

Empresa Responsável: Pontuale Comunicação & Marketing

Jornalista Responsável: Caroline Augusta de Andrade Michel (DRT PR 8676)

Projeto Gráfico: Desenvolvimento - Certa Cerâmica

Fale conosco: sacc@certaceramica.com.br

ÍNDICE

- 04** NOSSA EMPRESA
Linha Edu Guedes by Ceraflame conquista o mercado nacional
- 06** GASTROMANIA
Com Paula Labaki
- 08** CONVERSANDO COM
Mariana Malheiros: Advogada especialista em Direito de Família e Sucessões
- 12** VOCÊ SABIA?
A História das festas juninas: Diversão garantida nos quatro cantos do país
- 15** DE BEM COM A VIDA
Alimentação saudável: nutricionista esclarece dúvidas sobre a alimentação dos brasileiros
- 18** NOVIDADES SÓ PARA VOCÊ
- 20** CLIENTE DO MÊS
WALMART: Compra segura, rápida e eficiente
- 21** MANIA DE BRASIL
Um breve retrato de São Paulo
- 24** SAÚDE
Câncer de mama: Organização mundial da saúde estima mais de 1.050.000 novos casos por ano em todo o mundo
- 26** SUA CASA EM HARMONIA
Painéis também servem para decorar!!!
- 28** COLUNA DO CHEF
Paulo Hruschka



NOSSA EMPRESA

Linha Edu Guedes by Ceraflame conquista o mercado nacional

Lançada no mês de março em parceria com o chef de cozinha e apresentador Edu Guedes, a linha "Edu Guedes by Ceraflame" já pode ser considerada um grande sucesso de vendas. A linha, formada por 10 peças entre panelas, caçarolas, assadeiras e frigideiras, permite que os clientes possam comprar os produtos individualmente ou em conjunto de cinco produtos, que estão disponíveis nas cores Pomodoro, Malbec, Curaçau, Preto e Chocolate.



A proposta da parceria entre nossa empresa e Edu foi a de trazer ao mercado uma nova e moderna opção em equipamentos domésticos para quem gosta de cozinhar e servir com praticidade e qualidade. Seja para uso doméstico ou profissional, a linha traz tudo o que é preciso para criar diferentes e saborosas receitas na cozinha, surpreendendo quem está à mesa. "Além da praticidade de preparar e servir as receitas nos mesmos produtos, não há nada melhor do que cozinhar em peças 100% atóxicas para garantir ainda mais qualidade aos alimentos. Certamente isso está fazendo muita diferença nas minhas preparações", comenta o chef Edu Guedes. Para quem gostar da linha, os produtos já estão à venda no site www.cheftvshop.com.br. Assim como todas as outras peças da Ceraflame, os produtos assinados por Edu Guedes também são atóxicos, 100% resistentes a choques térmicos, não riscam, podem ser utilizados no micro-ondas e máquina de lavar.

Edu Guedes
by
Ceraflame
cookware



GASTROMANIA

Com Paula Labaki

Paula Labaki tem hoje um dos nomes mais conceituados do mercado gastronômico nacional. Sua paixão pela cozinha é uma herança que veio de sua mãe, Maria Helena Labaki. Desde a adolescência, sempre esteve envolvida com gastronomia e sua influência vem da infância vivida na fazenda de café de seus pais.

Sua cozinha busca apresentar o alimento mais fresco possível, extraindo dele diversas texturas, sabores e aromas. A defumação e seus processos entraram em sua vida para ficar, fazendo este trabalho com delicadeza e muita dedicação. Labaki está no mercado há 22 anos e há exatos 15 anos montou o Lena Labaki Catering em São Paulo, onde trabalha com os mais diversos tipos de eventos.



Além disso, Paula participa de aulas, cursos, palestras, festivais pelo país, levando seus conhecimentos e ensinando suas técnicas. Além do trabalho como chef executiva no Lena Labaki, atua como personal chef, presta consultoria para restaurantes, aulas de gastronomia e atua como Food Stylist.

A chef é uma grande parceira da Ceraflame.



Foto: Henrique Peron (www.henriqueperon.com.br)

Receita: Vinagrete de Lagostim

Ingredientes:

250 gr de lagostim pocheado e cortado em cubos pequenos
100 gr de cebolas cortadas em cubos pequenos
100 gr de erva doce em cubos pequenos
50 gr de salsão em cubos pequenos
½ pimenta dedo de moça em cubos pequenos. Ervas frescas. Pétalas
100 ml de azeite
Sal e pimenta do reino
50 gr de creme de leite
Raspas de limão
Suco de limão a gosto

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes e decore com ervas e pétalas. Para o lagostim, tempere antes com sal e pimenta e depois pocheie (cozinhar no vapor).

Dica:

Sirva com uma sopa fria de batatas.

CONVERSANDO COM...

Mariana Malheiros

Advogada especialista em Direito de Família e Sucessões



A pensão alimentícia é um tema que sempre gera muita polêmica, não é mesmo? O casamento acaba e ficam muitas dúvidas em relação à pensão que deve ser paga para os filhos, dúvidas que – infelizmente – acabaram gerando muitas brigas e desentendimentos. Mas você sabe quais são seus direitos e deveres em relação aos filhos? Pois é, o tema é bem amplo e cheio de informações. Por isso, conversamos com a advogada Mariana Malheiros (OAB/ SP: 234.574), que é especialista em direito de família e sucessões. Certamente após essa entrevista

você poderá esclarecer muitas dúvidas sobre o assunto. Caso queira tirar alguma dúvida específica, é só mandar um e-mail para mariana@malheirosadv.com.br

1) Quando a pensão deve ser paga e por quem?

Aquele que possuir filhos menores oriundos de qualquer tipo de relação e não tem a guarda ou não mora com eles, deverá auxiliá-los financeiramente através do pagamento da pensão alimentícia.

2) Até quando deverá ser paga a pensão alimentícia? Quando ela deixa de ser obrigatória?

O valor pago a título de pensão é obrigatório para crianças e adolescentes menores de 18 anos. Caso o filho continue estudando, a pensão se mantém até a conclusão do curso superior, entretanto, cessa se ele não aproveitar e nem frequentar regularmente as aulas. Depois de formado, é possível tentar conse-

guir a continuação do recebimento da pensão, mas não há garantia.

3) Como é feito o cálculo da pensão alimentícia?

Não existe um critério estipulado em Lei para definir o valor. No entanto, as decisões dos Juízes e Tribunais Brasileiros entendem que a média deve ser em torno de $\frac{1}{3}$ (um terço) do salário bruto do alimentante (aquele que paga), descontado o INSS e o Imposto de Renda. Para definição dessa porcentagem influirá o número total de filhos menores que o alimentante possui e o quanto esse percentual representa em valor real. Também influenciará se ele possui outros dependentes (esposa, pais, enteados, etc), se possui moradia própria, o estado de saúde dos envolvidos, se depende de plano de saúde, além da existência de outras despesas excepcionais. Essa porcentagem pode ainda ser diminuída dependendo das condições financeiras daquele que possui a guarda. Se o guardião tiver maiores possibilidades de contribuir, assim será feito e vice-versa. Agora, quando o alimen-

tante não tem salário fixo, a pensão é fixada pelo padrão de vida que leva ou que era levado pelo casal e pelos filhos durante o casamento ou união.

4) Quando o homem tem filhos com mulheres diferentes, o valor da pensão deve ser o mesmo para cada criança?

Não necessariamente. O valor da pensão depende da necessidade de cada um dos filhos. O que se procura seguir é que se o pai dá algo para um filho, o outro filho (de uma mãe diferente) tem o mesmo direito, independente da situação socioeconômica da mãe. Entretanto esse entendimento não é absoluto e o pagamento da pensão para cada um dos filhos vai depender das peculiaridades de cada um deles.

5) Como pode ser paga a pensão alimentícia?

O pagamento da pensão alimentícia poderá ser efetuado através de depósito bancário, pagamento em dinheiro, descontado na folha de pagamento, entre outras. Poderá também entregar o valor ao alimentado (aquele que recebe a pensão)–

se for maior de idade – ou ao representante do mesmo, caso seja menor de idade. O importante é guardar o recibo que servirá de comprovante do pagamento da obrigação.

6) Poderá haver mudanças no valor da pensão alimentícia?

É possível pedir, a qualquer momento, a alteração do valor da pensão alimentícia, desde que haja alguma mudança que a justifique. A pensão é sempre baseada na possibilidade do pagamento pelo alimentante e pela necessidade do alimentado e mudanças de situação financeira podem ocorrer com frequência. Alguns dos motivos que dão ensejo à revisão da pensão são: perda de emprego, mudança de emprego, promoção de cargo, nascimento de outro filho, etc.

7) As visitas podem ser suspensas pela justiça caso o pagamento da pensão não seja feito em dia?

A falta do pagamento de pensão não está relacionada ao direito de visitação e, portanto, o alimentante pode e deve visitar o filho normalmente.

8) Quando o responsável pelo menor passa a morar com novo companheiro ou se casar novamente, poderá ser extinta ou revista o valor da pensão?

Não, o valor da pensão integral devida ao filho deverá ser pago continuamente. A única coisa que pode acontecer, caso esteja estipulada, é a extinção da pensão paga ao ex-cônjuge.

9) O valor é fixo em todos os meses ou pode ser alterado de acordo com as correções monetárias e inflação do mercado?

Os critérios de reajustes das pensões alimentícias são diversos e dependem da decisão do julgador. Geralmente, as pensões são fixadas de acordo com os reajustes do salário mínimo, ou ainda, pelos índices de preços, tais como INPC, IPCA, IGP-M, etc.

10) O que pode ser feito quando se está impossibilitado de realizar o pagamento do valor estipulado como pensão alimentícia?

Quando não se consegue pagar o valor da pensão alimentícia, deve-se imediatamente entrar com uma ação revisional de alimentos. O mais indicado é que o alimentante entre com essa ação antes mesmo de ter qualquer valor a título de pensão em atraso, porque depois de vencida, o valor não poderá mais ser reduzido.

11) O que acontece com quem deixa de pagar pensão alimentícia?

O não pagamento da pensão alimentícia, estabelecida judicialmente, poderá levar o devedor à prisão. Com três parcelas da pensão atrasadas, o alimentado poderá ingressar com ação para receber tais valores e requerer a prisão do devedor, que será deferida imediatamente caso a dívida não seja quitada ou justificado o motivo do não pagamento.

12) Os avós podem ser obrigados a pagar a pensão para netos?

Os avós serão obrigados a pagar a pensão para os netos de forma subsidiária, ou seja, depois de esgotados todos os meios de

cobrança dos pais.

13) O que são alimentos gravídicos?

Alimentos gravídicos são os valores devidos pelo futuro pai à gestante durante toda a gravidez, da concepção ao parto e que se destinam a cobrir as despesas adicionais referentes à alimentação especial, assistência médica e psicológica, exames complementares, internações, parto, medicamentos e demais prescrições preventivas e terapêuticas indispensáveis a juízo do médico, além de outras que o Juiz considere pertinente. O Rol não é exaustivo, pois pode o juiz considerar outras despesas pertinentes. O período da condenação ao pagamento dos alimentos gravídicos se restringe à duração da gravidez, e com o nascimento do filho com vida, eles se convertem em pensão alimentícia.

VOCE SABIA?

A História das festas juninas:

Diversão garantida nos quatro cantos do país

As famosas festas juninas já começaram a divertir muitas pessoas em todo o país. Paçoquinhas, pé de moleque, pipoca doce, quentão e outras delícias são os grandes protagonistas destas comemorações, sempre animadas com boa música, cenários coloridos e um vestuário “pra lá de divertido”. Mas será que você conhece a origem das festas juninas? Para quem pensa que a história é brasileira... está enganado. A origem das festas é portuguesa. No entanto, elas também conquistaram seu espaço aqui no Brasil e já fazem parte do calendário oficial da população. As festas chegaram ao país pelos portugueses, quando o Brasil foi colonizado e governado por Portugal.

Naquela época, existia uma importante influência de elementos cultura da Europa e Ásia. As quadrilhas, por exemplo, vieram da França. A tradição de soltar foguetes veio da China, região em que surgiu a manipulação da pólvora para a fabricação de fogos de artifício. A dança de fitas – também muito conhecida nessas festas – veio da Península Ibérica. Aos poucos, estes elementos se fundiram





DICA: Para deixar sua festa junina mais alegre e colorida, utilize as peças da linha MondoCeram Gourmet, disponíveis nas cores branco, vermelho, roxo, laranja e amarelo.

e os brasileiros criaram para as festas do país suas características próprias. As festas juninas embalam pessoas em todo o país, mas é na região Nordeste que ela tem maior força. Além disso, é nessa época que todos aproveitam para homenagear três santos católicos: São João, São Pedro e Santo Antônio, que é tradicionalmente conhecido como o santo casamenteiro. Neste mês, é comum que as mulheres solteiras – que querem se

casar – façam simpatias. Para quem não sabe, todo dia 13 de junho (dia de Santo Antônio), muitas comunidades fazem bolos grandes e colocam vários santinhos dentro do bolo, e quem pegar o pedaço com o santo, vai ter a sorte de se casar. Pelo menos é o que diz a tradição, não é mesmo? Portanto, que tal entrarmos em clima de festa e participar dessas comemorações, que acontecem em empresas, escolas, comunidades, faculdades e em tantos outros grupos? Agora que você já conhece um pouco mais sobre a história das festas juninas, a sua comemoração pode ficar ainda melhor...





Conheça a delicadeza e os encantos de nossas joias...



villaggiogrando.com.br

DE BEM COM A VIDA

Alimentação saudável: nutricionista esclarece dúvidas sobre a alimentação dos brasileiros



*Com Carolina Mariano CRN 6152
Nutricionista do Programa Viva
Melhor da Risa Refeições
E-mail para contato:
caroll.mariano@bol.com.br*

A correria do dia a dia faz com que a grande maioria dos brasileiros deixem as refeições saudáveis de lado para se alimentar nos chamados “fastfoods”, que nem sempre oferecem uma refeição balanceada. Por isso, nós entrevistamos uma nutricionista para falar sobre alimentação saudável, hábitos alimentares e a preocupação do brasileiro com suas refeições. Não deixe de ler tudo para poder colocar em prática algumas dicas importantes. Sua saúde vai agradecer!

Um estudo divulgado recentemente pelo Ministério da Saúde indica que a população brasileira se alimenta de forma inadequada e consome gordura saturada em excesso. A que se deve este resultado?

Acredito que a população brasileira não tenha conhecimento da quantidade de gordura saturada que ingere diariamente. Essa gordura está presente principalmente em alimentos de origem animal, como as carnes vermelhas. Ao ingerirmos alimentos ricos em gordura saturada, os níveis de colesterol LDL - que é colesterol ruim - sobem. Em excesso, esse colesterol pode provocar doenças no coração e na circulação sanguínea. A gordura saturada é que provoca o entupimento das artérias em longo prazo, causando enfarte e AVC.

A pesquisa também revelou que o consumo regular de refrigerante está presente na vida de quase 30% dos brasileiros. Esse elemento indica que existe falta educação alimentar ou as pessoas sabem dos malefícios, mas mesmo assim não se importam com a saúde?

Acredito que as pessoas até possuam conhecimento dos malefícios do refrigerante, porém a

praticidade e preço, contribuem para este resultado. Se você vai almoçar em um restaurante, o preço do refrigerante é mais barato, fazendo com que a maioria da população o prefira. Se o consumidor vai fazer compras no mercado e comparar o preço de um refrigerante, com o de uma garrafa de suco natural, o primeiro acaba saindo mais em conta, se levar em consideração que o suco ainda terá o acréscimo de açúcar ou adoçante. Além de o refrigerante ser mais prático, pois já vem pronto para o consumo.

Apenas 20% das pessoas consomem com regularidade frutas e verduras. Quais malefícios a falta desse hábito pode trazer?

O Brasil é um país rico na produção de frutas e verduras e mesmo assim o consumo desses alimentos é inadequado pela população. As frutas e verduras são ricas em vitaminas e minerais. A falta desses nutrientes pode acarretar desde pequenas indisposições até sérios problemas como anemia, infertilidade, osteoporose, alterações do Sistema Nervoso Central, entre outros.

Por que a alimentação inadequada está mais presente na vida de homens jovens?

As mulheres têm uma preocupação e uma certa cobrança com a aparência física desde novas. Isso faz com que desde pequenas as mães cuidem mais da sua alimentação. Ao chegarem à adolescência é comum vermos essas meninas ingerindo alimentos mais saudáveis do que os meninos. Acredito que seja uma característica do comportamento masculino. Existe também a falta de hábito de levar um lanche saudável, por exemplo, para escola, e preferindo consumir um salgado.

Na juventude quais seriam os alimentos mais indicados para uma boa qualidade de vida?

Por ser uma época de formação de músculos e ossos, o ideal seria consumir alimentos de todos os grupos da pirâmide alimentar. Uma dieta equilibrada sugere o consumo de água, cereais integrais, frutas e verduras e grãos. Preferir as proteínas magras (aves e peixes) e evitar óleos, gorduras e açúcar. Vale lembrar que o ideal é alertar para o consumo de sódio desde cedo, evitando produtos industrializados e refrigerantes.

Existe alguma dica para que as pessoas passem a consumir alimentos que não gostam, ou seja, existem técnicas para se acos-

tumar com outro tipo de paladar?

Temos que experimentar e insistir. Nosso paladar é totalmente educável. Quando somos crianças estamos aprendendo a comer, não sabemos o gosto de nada. Acredito que é uma questão de costume, de criar o hábito. Experimentar determinado alimento de várias formas. Às vezes um legume cru tem um sabor, se você refogá-lo, por exemplo, ele pode ficar mais saboroso. O brasileiro precisa entender que a alimentação deve ser cuidada desde quando somos crianças. Temos que pensar na nossa saúde em longo prazo. O estilo de vida que levamos hoje, com certeza fará diferença mais para frente. A alimentação é uma questão de educar nosso corpo, ela deve ser equilibrada e nutritiva, respeitando os cinco princípios: adequação (alimentação apropriada as fases da nossa vida), qualidade (satisfazer todas as necessidades do corpo), quantidade (suficiente para atender as necessidades do organismo), harmonia (equilíbrio entre qualidade e quantidade) e variedade (oferecer variedade de alimentos).

NOVIDADES SÓ PARA VOCÊ

Grill DUO Pomodoro

Com 28 cm e capacidade para 2.500 ml, este produto está disponível nas cores preto, chocolate, pomodoro, curaçau e Malbec, sendo uma ótima opção para grelhar alimentos. Além de proporcionar um preparo mais saudável e rápido à refeição, o utensílio também pode ser utilizado para servir a receita, afinal traz um design moderno e sofisticado. A peça tem tampa, duas alças e fundo ondulado. Preço sugerido: R\$ 239.



Chocolate Suíço Lindt Lindor Milk Ethno Gold Can 250g com 20 bombons

Ótima sugestão para um presente especial, a Ethno Gold Can é decorada com estampas do folclore Suíço. Dentro, bombons de derreter o coração: os deliciosos Lindor Balls, feitos com o mais puro chocolate ao leite e recheados com um exclusivo creme de chocolate. Uma lembrança especial já que a embalagem pode se transformar em um lindo porta objetos. Preço sugerido R\$ 52.



Brut Rosé

Uma das últimas novidades da Vinícola Villaggio Grando, o Brut Rosé 750ml é um espumante elaborado a partir de uvas pinotnoir e merlot. Traz delicadeza, frescor úmido e muita expressão aromática. Tem teor alcoólico de 11.5% GL e faz parte de uma safra de 2010. Preço: R\$32,90.



Conjunto de Fondue Ceraflame

Formado por um réchaud, panela com capacidade para até 2.000 ml, queimador, seis garfos e seis molheiras. Um dos grandes diferenciais é que o réchaud por ter sua parte superior fechada, também pode ser utilizado como um "Brie Réchaud". As molheiras e panela podem ser aquecidas no micro-ondas, fogão e forno convencional. Preço sugerido: R\$ 500.



Fondue de Queijo Tirolez 400g

Ingredientes: Queijo prato, queijo tipo gruyère, manteiga, leite em pó desnatado, vinho branco meio - seco, conhaque - brandy, estabilizante citrato trissódico dihidratado, sal, acidulante ácido cítrico, condimento preparado líquido, queijo gruyère, espessante goma guar e condimento preparado para alho pó. Preço sugerido: R\$ 33,75.





O mais nobre dos queijos tipo grana



A ARTE DOS MESTRES

Grandes mestres assim se tornam porque trilham o próprio caminho. São independentes e inventam suas receitas. Não se conformam com os modelos prontos e a cada dia aprimoram a arte do que fazem. Grandes queijos só podem ser nobres quando carregam, além de uma bela história, um jeito especial de tocar o paladar. Somente grandes mestres podem fazer grandes queijos.

www.granmestri.com.br | (49) 3322-5600

CLIENTE DO MÊS

WALMART: Compra rápida, segura e eficiente

Além de ser uma grande tendência, o e-commerce veio para facilitar muita gente, que agora nem precisa mais sair de casa para fazer compras. Cliente da Ceraflame, a loja virtual do WalMart é uma das mais completas e fáceis de navegar e comprar de todo o país. O diferencial fica por conta da segurança e também da grande variedade de opções à disposição do consumidor, que também tem todos os meses “saldões” para levar para casa produtos com ofertas imperdíveis. Uma das últimas novidades implantadas neste ano pelo WalMart foi o hot site da Ceraflame, que pode ser acessado através do link direto www.walmart.com.br/ceraflame. Lá estão disponíveis diversas

opções de produtos, entre eles as peças da nova linha Edu Guedes by Ceraflame. Outro diferencial fica por conta do serviço de tele-vendas, que veio para facilitar a vida daqueles que não têm muita afinidade com o mundo digital. Além disso, o site do WalMart também oferece o serviço de lista de casamento, que pode ser montada de acordo com a necessidade de cada casal. O site trabalha com várias formas de pagamento, desde boleto bancário até os mais diferentes cartões de crédito, para facilitar ainda mais a vida do comprador, que em apenas alguns “cliques” pode adquirir produtos da mais alta qualidade.



MANIA DE BRASIL

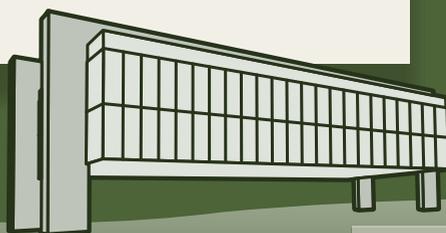
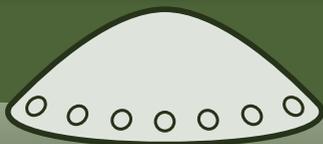
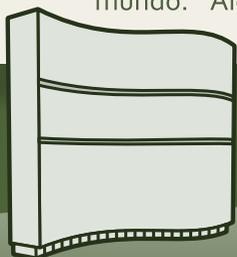
Um breve retrato de São Paulo

A cidade de São Paulo figura entre as metrópoles mais agitadas do mundo, além de ser uma das cidades mais ricas em cultura, lazer e entretenimento para todos os tipos de público, nas mais variadas faixas etárias. O trânsito complicado, o sistema de transporte público sempre lotado e o tamanho da cidade podem até complicar o dia a dia de muitos moradores, mas, curiosamente, tornam-se uma espécie de atração turística para seus visitantes. Um dos destaques vai para a vida cultural da cidade que nunca dorme, que é sempre agitada com uma programação variada e constante. "Sampa" como é carinhosamente chamada também é o verdadeiro paraíso dos amantes da gastronomia, que encontram na cidade alguns dos melhores restaurantes do mundo. Além disso, SP tem

diversos pontos turísticos como o Museu do Ipiranga e Catedral da Sé, retratos que fazem parte do cartão postal da capital há anos. No entanto, existem muitas informações que poucas pessoas conhecem.

Por isso, a Ceraflame preparou para você um rápido retrato da cidade, que certamente vale a pena conhecer. As informações são do blog de viagens Mala Pronta.

Quem passeia hoje pela cidade de São Paulo pode achar estranho imaginar que tudo começou com apenas uma construção. Mais especificamente, o colégio fundado há mais de quatro séculos pelos padres jesuítas para catequizar os índios da região. Os religiosos escolheram a data de 25 de janeiro



de 1554 como forma de homenagear o dia em que o apóstolo Paulo foi convertido. O povoado de São Paulo de Piratininga recebeu seu nome graças a essa construção. O colégio dos Jesuítas ainda pode ser visitado no centro histórico da cidade e preserva parte de sua construção original.

A população, que até 1876 não passava de 30 mil habitantes hoje conta com mais de 11 milhões de moradores, de acordo com o último censo de 2010. Isso faz de São Paulo a maior cidade da América Latina e a sexta maior metrópole mundial, com a maior rede de iluminação pública do mundo e cerca de um quarto de todos os automóveis do Brasil, o que representa cerca de seis milhões de carros nas ruas.

São Paulo possui mais de 240 mil estabelecimentos comerciais, 12.500 restaurantes e 50 shoppings.

E tem mais: são seis mil pizzarias produzindo cerca de 720 pizzas por minuto. Além de populares entre os paulistanos, as pizzas de São Paulo possuem uma fama mundial, vale provar!

O sistema de metrô de São Paulo é considerado um dos melhores do mundo e é mais organizado e bonito do que sistemas mais antigos, como o de Nova York. São mais de 3 milhões de passageiros transportados por dia. Por isso, se você visita a cidade, uma dica preciosa é evitar os horários de pico – é praticamente impossível se mexer com tanta gente em volta.

São Paulo tem um bairro que pode interessar especialmente às mulheres. O Bom Retiro produz metade de todos os artigos de moda brasileiros. São mais de mil lojas no local, muitas delas concentradas na Rua José Paulino.

São mais de 400 hotéis na cidade, de todas as classificações, preços, localizações e com os mais variados serviços e estruturas. Não faltam boas opções para os visitantes!

São Paulo é a 12ª cidade no mundo que mais realiza eventos – com uma média de um evento a cada seis minutos. São 90 mil por ano.

O aeroporto de Congo-

nhas, em uma região mais central da cidade, tem os maiores números de pousos e decolagens do Brasil. O aeroporto internacional de Guarulhos é considerado um dos maiores da América Latina. Os turistas podem conhecer em São Paulo o acervo mais importante do hemisfério sul, abrigado pelo MASP (Museu de Arte de São Paulo), o maior órgão da América Latina na Catedral da Sé, além da maior parada GLBT do mundo e uma das oito ruas mais luxuosas, a Rua OscarFreire.

São Paulo é também uma das maiores misturas culturais do país. A capital possui as maiores comunidades japonesas, portuguesas, espanholas e libanesas fora desses países, além da terceira maior comunidade italiana no mundo.

Quem quiser conhecer o restaurante mais antigo da cidade, é só dar uma passadinha no bairro Bixiga. A cantina Capuano foi aberta em 1907 e ainda não mostra sinais de cansaço.

Outra dica para os amantes de gastronomia: o restau-

rante D.O.M., do chef Alex Atala, é considerado o 7ª melhor restaurante do mundo.

São Paulo é também lar de ricos e famosos. Cerca de 60% dos milionários brasileiros moram na cidade. São mais de 30 mil pessoas.

Se você procura um passeio diferente e bem nostálgico, vá ao Memorial do Imigrante entre às 10 e às 17 horas. Lá os turistas podem fazer um passeio de maria-fumaça pela Mooca e Brás.

São Paulo possui nada mais, nada menos, do que 160 teatros, 110 museus, 39 centros culturais e sete casas de shows. É possível faltar o que fazer?

O Mercado Municipal de São Paulo movimenta mais de 300 toneladas de alimentos por dia. O local é uma ótima pedida para quem quer economizar nas refeições. Um dos pratos mais conhecidos entre turistas é um sanduíche de mortadela – bem generoso. É ideal para repor as energias dos turistas que caminham o dia todo.

SAÚDE

Câncer de mama: Organização mundial da saúde estima mais de 1.050.000 novos casos por ano em todo o mundo.

O câncer de mama é o tipo de câncer que se manifesta com mais frequência entre as mulheres de todo o mundo. Segundo dados divulgados pela OMS – Organização Mundial da Saúde – a estimativa é que a cada ano novos 1.050.000 casos da doença sejam registrados em todo o mundo. Aqui no Brasil o cenário não é diferente. Além disso, o câncer de mama é o tipo que mais mata mulheres. Para quem não sabe, a doença nada mais é que um tumor maligno originado por uma multiplicação exagerada e desordenada de células que acabam formando um tumor, que é chamado de maligno quando suas células têm a capacidade de originar metástases, ou seja, invadir outras células saudáveis à sua volta. É importante lembrar que podem existir tumores benignos na mama, estes, por sua vez, não



se transformam em câncer. O grande alerta é que as mulheres fiquem atentas, afinal o câncer de mama pode se manifestar rapidamente sem apresentar sintomas. "A doença deve ser diagnosticada o mais cedo possível para que as pacientes comecem cedo o tratamento, evitando a perda da mama e outras lesões decorrentes da doença. Por isso, além do autoexame que deve ser feito frequentemente, indicamos a todas que façam mamografia uma vez ao ano", comenta Giovanna Beatriz Nunes do Nascimento, diretora da clínica Alphasonic. A mamografia é considerada o melhor meio para se diagnosticar o câncer de mama, que pode ser detectado antes mesmo de se tornar palpável. "É um exame bastante simples, rápido e moderno. Aqui na clínica oferecemos um equi-

pamento totalmente digital de mamografia que permite ao médico eficiência e aprimoramento no diagnóstico das alterações da mama, o que proporciona aos pacientes mais tranquilidade e segurança nos resultados apresentados”, comenta Giovanna.

VANTAGENS DA MAMOGRAFIA DIGITAL:

Apesar de permanecer necessária a compressão das mamas, devido aos recursos de pós-processamento, a mamografia digital reduz o número de repetições de imagens e reconvoções de pacientes, trazendo mais conforto àquelas que utilizam próteses mamárias. O exame ainda permite menor dose de radiação em mamas densas e jovens e conecta a mamografia ao futuro através da tele mamografia, afinal as imagens na internet possibilitam o envio para qualquer parte do mundo para uma segunda opinião médica.

TRATAMENTO:

O câncer de mama pode

ser tratado sob três diferentes maneiras. A cirurgia pode ser conservadora ao retirar apenas uma parte da mama ou radical quando é preciso retirar toda a mama. O tipo de cirurgia depende de cada caso. Além disso, existe ainda a radioterapia, que é um tratamento à base de aplicação de radiação direcionada ao tumor ou ao local do câncer. O objetivo deste tratamento, se feito antes da operação, é reduzir o tamanho do tumor. Caso ele aconteça após a cirurgia, tem como finalidade evitar a volta da doença. Outra forma de tratar o câncer é a quimioterapia, um uso de medicamentos extremamente fortes que agem sobre as células cancerosas. No entanto, diferentemente da radioterapia que é feita de forma local e apresenta apenas sinais de queimaduras na região, a quimioterapia age sobre todo o corpo e provoca diversos efeitos colaterais como anemia, queda de pelos e cabelos, náuseas, entre outros.

SUA CASA EM HARMONIA

Panelas também servem para decorar!!!

Segundo designer de ambientes, a tendência de integrar e ampliar os espaços permite ousar na decoração com equipamentos de cozinha e outros objetos.



Se você acha que usar utensílios de cozinha para decorar ambientes é algo estranho, está na hora de começar a se acostumar com essa ideia. Segundo a designer de ambientes Silvia Pilagallo – que está na profissão há mais de 20 anos – a tendência do momento é ousar na decoração, permitindo que tudo passe a fazer parte da composição, inclusive as louças. “É claro que as pessoas precisam selecionar os objetivos que vão compor um ambiente. Os equipamentos de cozinha são muito bem vindos para decorar salas de jantar e cozinhas desde que apresentem diferenciais no design, cores marcantes e que tragam, além de charme, uma proposta inovadora ao ambiente”, comenta Silvia. Uma das sugestões da profissional para quem quer levar essa tendência para dentro de casa são os produtos da Ceraflame. “O mais bacana das peças - além do design exclusivo - são as cores utilizadas nas linhas, a variedade de opções que harmonizam entre si e a facilidade que elas levam para dentro de casa. Isso cria um conceito muito interessante para quem quer decorar o ambiente e também aproveitar essas peças para cozinhar e servir as refeições”, acrescenta a designer. As cerâmicas Ceraflame estão disponíveis no mercado em seis cores (ônix, preto, chocolate, malbec, pomodoro, e curaçau), são atóxicas, as únicas no mundo resistentes a choques térmicos, não riscam e podem ir ao forno e micro-ondas. “Essas características mostram que as peças realmente trazem um conceito diferente, o que permite ousar na hora da composição. Utilizá-las na decoração de uma cozinha ou sala de jantar representa modernidade, praticidade e ao mesmo tempo glamour. Nada melhor do que ter em casa produtos multifuncionais que saem de uma mesa para o fogão ou do fogão para a mesa”, finaliza Silvia.

Serviço

Silvia Pilagallo

Designer de Interiores

011 64354270

<http://viainteriorescorporativo.wordpress.com>

<http://estudioviainteriores.blogspot.com.br/>

E-mail: silviapilagallo@gmail.com

COLUNA DO CHEF

Paulo Hruschka



Caros leitores, antes de qualquer coisa gostaria de me apresentar. Meu nome é Paulo Hruschka e sou o chef de cozinha da Ceraflame há aproximadamente três anos. Além de marcar presença em grandes eventos que a empresa participa, como as feiras de gastronomia e decoração, também rodo o país fazendo Workshops de gastronomia nas lojas clientes para demonstrar a utilização dos nossos produtos e também para agregar ainda mais valor ao trabalho dos nossos clientes. No dia 26 de maio, um dos eventos que fiz foi o Workshop na XARMONIX Presentes e Decoração, cliente da Ceraflame localizada em Salvador, na Bahia. Durante o dia, preparei Risoto de Tomate Seco com Rúcula, Palha Italiana, Caponata e Penne a La Creme, que é uma mistura de molho branco com molho madeira. Todas as receitas foram preparadas nos produtos da nova Linha Edu Guedes by Ceraflame, que está disponível para venda na loja. As preparações foram degustadas por cerca de 100 pessoas, que passaram por lá para participar do Workshop e também para fazer algumas comprinhas. Vejam abaixo fotos do evento e confirmam a minha agenda de workshops para este mês de junho. Até a próxima edição!



AGENDA

- 01/06: Kaciumara (Americana - SP)
- 02/06: Kaciumara (Limeira SP)
- 18/06: Casa e Companhia (Pomerode - SC)
- 20 e 21/06: Coziarte (Caxias do Sul - RS)
- 29 e 30/06: A Casa (Vila Velha - ES)
- 10 a 13/07: Zanine (Americana - SP)
- 14/07: C&C (Santa Bárbara do Oeste - SP)

Chef Paulo Hruschka
paulo@certaceramica.com.br

100% cerâmica

-  ULTRARRRESISTENTE A CHOQUES TÉRMICOS
-  VAI DIRETO AO FOGO
-  VAI AO MICRO-ONDAS
-  ATÓXICA
-  NÃO RISCA

Ceraflame
cookware

O sabor de uma vida saudável



www.ceraflame.com.br
0800 644 6444